

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล กับ ผลของการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลอย่างเดียวในนักกีฬาบาสเกตบอล โดยเปรียบเทียบผลระหว่าง ก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เขตพื้นที่ภาคพายัพเชียงใหม่ ซึ่งมี น้ำหนัก ส่วนสูง ข้อมูลทั่วไปที่ใกล้เคียงกัน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลาก เป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ โปรแกรมการฝึก ด้วยทักษะกีฬาบาสเกตบอลปกติในกลุ่มควบคุม และโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลในกลุ่มทดลอง ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 18.30 – 19.30 น. เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ก่อนและหลังการฝึกกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำการทดสอบ ความคล่องแคล่วว่องไวและทักษะกีฬาบาสเกตบอลก่อนและหลังบันทึกผลที่ได้ในใบบันทึกผล นำผลการทดสอบก่อนและหลังการฝึกตามโปรแกรมมาวิเคราะห์ผลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

สรุปผลการศึกษา

1. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีข้อมูลทั่วไป คือ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ไม่แตกต่างกัน
2. หลังการฝึกตามโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลในกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไว และทักษะการเลี้ยงลูกเร็วเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$
3. หลังการฝึกตามโปรแกรมการฝึกด้วยทักษะกีฬาบาสเกตบอลปกติในกลุ่มควบคุมปกติเพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความคล่องแคล่วว่องไวและทักษะการเลี้ยงลูกเร็วเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$
4. เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ควรปรับปรุงพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มนักกีฬาตลอดจนการควบคุมการฝึกให้รัดกุมยิ่งขึ้น

อภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่าข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน เช่น อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้ารับการฝึกนั้นมีความไม่แตกต่างกัน แสดงถึงว่าตัวแปรเริ่มต้นของทั้งสองกลุ่มมีความใกล้เคียงกัน

ผลการศึกษา หลังการฝึกตามโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลในกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไว และทักษะการเลี้ยงลูกเร็วเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$

ผลการศึกษา หลังการฝึกตามโปรแกรมการฝึกด้วยทักษะกีฬาบาสเกตบอลปกติในกลุ่มควบคุมปกติเพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมมีความคล่องแคล่วว่องไวและทักษะการเลี้ยงลูกเร็วเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.01$

ซึ่งผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว และทักษะการเลี้ยงลูกเร็ว ของทั้งสองกลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่าทั้งสองกลุ่มมีความคล่องแคล่วว่องไวและมีทักษะ พื้นฐานในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะความคล่องแคล่วว่องไว ที่จำเป็นในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การศึกษานี้สอดคล้องกับ วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และอารี ปรมัตถากร (2539) กล่าวว่า การเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว จะต้องยึดหลักในการฝึกเพื่อเป็นพื้นฐาน และจะต้องฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวนั้นๆ อย่างถูกต้องซ้ำแล้วซ้ำเล่า และด้วยความเร็วสูง สอดคล้องกับชู (Chu, 1996) กล่าวว่า การฝึกเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว นั้นต้องเป็นการฝึกที่มีการเคลื่อนที่ของร่างกายในรูปแบบที่คล้ายคลึงกับทักษะกีฬานั้นๆ จึงจะมีผลโดยตรงต่อแรงที่เหยียดสะโพก กล้ามเนื้อเหยียดเข่า และกล้ามเนื้อเหยียดข้อเท้า เมื่อเส้นใยกล้ามเนื้อทำงานตอบสนองได้รวดเร็วแล้วนักกีฬาย่อมมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้น

กลุ่มทดลองซึ่งทำการฝึก ด้วยโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมซึ่งทำการฝึกตามโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ แต่พบว่า กลุ่มทดลองมีแนวโน้มว่ามีการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งผลการฝึกที่ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ อาจมาจากปัจจัยทาง ลักษณะรูปร่างของร่างกาย อายุและเพศ ภาวะน้ำหนักเกิน ความเมื่อยล้าจากระยะเวลาที่ใช้ฝึกซ้อมที่นานเกินไป ดังที่ สุพิตร สมานิติ (2539) กล่าวว่า ความบกพร่องอย่างมากในองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความคล่องแคล่วว่องไว จะมีผลทำให้ขาดความคล่องตัวไม่กระฉับกระเฉงเมื่อทำ ภารกิจต่าง ๆ ในกิจวัตรประจำวัน ซึ่งจะทำให้เกิดความเชื่องช้าและอาจมีผลทำให้ไม่ปลอดภัย และเกิดอันตรายในการทำ กิจกรรมต่าง ๆ ได้โดยง่าย โดยสอดคล้องกับ การศึกษาของ อรุณข เขียวพงษ์ (2546) ทำการศึกษาเรื่อง ผลการฝึกความแข็งแรง และความอ่อนตัว ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนัก

ฟุตบอล พบว่า การฝึกทั้ง 3 รูปแบบ คือ การฝึกด้วยโปรแกรมความแข็งแรงร่วมกับโปรแกรมการฝึกฟุตบอล โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวร่วมกับโปรแกรมการฝึกฟุตบอล และโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงร่วมกับโปรแกรมการฝึกฟุตบอล มีผลทำให้ความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาเพิ่มขึ้น ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจมาจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคล่องตัว ได้แก่ ความสามารถในการทำงานร่วมกันของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกซ้อมต้องเหมาะสม ต้องระมัดระวังการฝึกซ้อมที่ยาวนานหรือหนักหน่วงเกินไปซึ่งจะทำให้สมรรถภาพทางกายเสื่อมลง ลักษณะสัดส่วนรูปร่างได้แก่ รูปร่างผอมสูง อ้วนเตี้ย บุคคลที่มีลักษณะทางกายเช่นนี้ มักจะมีความคล่องตัวน้อยกว่าบุคคลที่มีรูปร่างสูงปานกลาง เนื่องจากมีข้อจำกัดทางด้านระบบการเคลื่อนไหว แต่มีข้อยกเว้นเพราะความคล่องแคล่วว่องไวนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะการฝึกซ้อมและคนที่มือน้ำหนักตัวเกินก็จะส่งผลโดยตรงต่อความคล่องแคล่วว่องไว เพราะน้ำหนักตัวเป็นตัวเพิ่มแรงเฉื่อย ทำให้กล้ามเนื้อต้องทำงานหนัก ขึ้น (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และ อารี ปรมัตถการ, 2539)

สรุปได้ว่า โปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล กับผลของการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลอย่างเดียวนักกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งสามารถใช้ร่วมกับการฝึกซ้อมตามโปรแกรมปกติได้เป็นอย่างดี ซึ่งในการแข่งขัน ความเป็นจริงแล้วความเร็วในการเคลื่อนที่ การเปลี่ยนทิศทาง ได้รวดเร็วและแม่นยำ ที่เกิดขึ้นเพียงเสี้ยววินาทีที่มีผลต่อชัยชนะในการแข่งขัน ดังนั้นข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์เลือกใช้ให้เหมาะสมกับการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวให้กับนักกีฬาต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ผู้ฝึกสอน นักกีฬา หรือผู้สนใจที่จะนำโปรแกรมการฝึกโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล กับ ผลของการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลอย่างเดียวนักกีฬาบาสเกตบอล ไปใช้ควรศึกษาวิธีการฝึกกับนักกีฬาและความแตกต่างระหว่างนักกีฬาที่ฝึกควรเป็นนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการเล่นบาสเกตบอลในระดับหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและเพื่อให้เกิดประโยชน์จากการใช้โปรแกรมสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไว ร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล ควบคู่กับการฝึกพลัยโอเมตริก ที่มีผลต่อทักษะในการเล่นบาสเกตบอล
2. ควรศึกษาองค์ประกอบที่มีส่วนสัมพันธ์กับความคล่องแคล่วว่องไว อาทิ การรับรู้ การมองเห็น ฯลฯ รวมทั้งภาวะทางจิตวิทยา สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก ซึ่งเกี่ยวข้องกับทักษะกีฬาที่ต้องใช้ความแม่นยำเป็นจุดหมายหลัก
3. ควรใช้เกณฑ์การทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวที่เฉพาะในการทดสอบนักกีฬาบาสเกตบอล